

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|------------|
| ПРЕДИСЛОВИЕ АРНОЛЬДА ШВАРЦЕНЕГГЕРА | 11 |
| ВВЕДЕНИЕ | 15 |
| ГЛАВА 1 НЕУДАЧА КАК ФУНДАМЕНТ БУДУЩИХ ПОБЕД | 19 |
| ГЛАВА 2 3:59. ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯТ ВАШУ ЖИЗНЬ..... | 25 |
| ГЛАВА 3 ОТ ЦЕЛИ — К ДЕЙСТВИЮ..... | 33 |
| ГЛАВА 4 НОВЫЕ ПРАВИЛА ТРЕНИРОВОК..... | 39 |
| ГЛАВА 5 В ОЖИДАНИИ НОВОГО ТЕЛА | 51 |
| ГЛАВА 6 ЭВОЛЮЦИЯ. ШЕСТИНЕДЕЛЬНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ | 59 |
| ГЛАВА 7 СОВЕРШЕНСТВУЯ ПИТАНИЕ | 83 |
| ГЛАВА 8 КУБИКИ ПРЕССА — МИССИЯ ВЫПОЛНИМА | 93 |
| ГЛАВА 9 МЫШЦЫ И РЕЛЬЕФ: МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ | 101 |
| ГЛАВА 10 ПОСЛЕ ЭВОЛЮЦИИ..... | 107 |
| ГЛАВА 11 ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ..... | 115 |

ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Жим штанги лежа | 116 | Отжимания на брусьях | 123 |
| Жим гантелей лежа | 117 | Сведение рук на блоке перед собой | 124 |
| Жим штанги лежа на наклонной скамье..... | 118 | Отжимания | 125 |
| Жим гантелей лежа на наклонной скамье..... | 119 | Плиометрические отжимания от скамьи | 126 |
| Сведение рук на тренажере Pec Deck | 120 | Отжимания от скамьи | 127 |
| Разведение гантелей лежа..... | 121 | Узкие отжимания от скамьи | 128 |
| Жим штанги лежа узким хватом..... | 122 | Плиометрические отжимания через блин от штанги..... | 129 |

СПИНА

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Тяга верхнего блока прямым широким хватом..... | 130 | Тяга нижнего блока обратным узким хватом..... | 139 |
| Тяга верхнего блока нейтральным широким хватом..... | 131 | Тяга нижнего блока нейтральным узким хватом..... | 140 |
| Тяга верхнего блока нейтральным узким хватом..... | 132 | Подтягивания прямым широким хватом..... | 141 |
| Тяга верхнего блока обратным узким хватом.. | 133 | Подтягивания обратным узким хватом..... | 142 |
| Тяга гантели в наклоне в упоре на скамью нейтральным хватом..... | 134 | Тяга штанги в наклоне прямым широким хватом..... | 143 |
| Тяга гантели в наклоне в упоре на скамью обратным хватом..... | 135 | Тяга нижнего блока в наклоне обратным узким хватом..... | 144 |
| Тяга гантелей в наклоне нейтральным хватом..... | 136 | Пуловер со штангой..... | 145 |
| Тяга нижнего блока прямым широким хватом..... | 137 | Тяга гантелей в наклоне сидя..... | 146 |
| Тяга нижнего блока нейтральным широким хватом..... | 138 | Тяга гантелей в наклоне сидя гребным движением..... | 147 |
| | | Тяга верхнего блока прямыми руками к бедрам..... | 148 |

НОГИ

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Приседания со штангой..... | 149 | Плиометрический подъем на скамью с прыжком..... | 160 |
| Приседания со штангой перед собой..... | 150 | Подъем на скамью..... | 161 |
| Становая тяга..... | 151 | Шагающие выпады с гантелями..... | 162 |
| Жим ногами..... | 152 | Плиометрические приседания с прыжком.... | 163 |
| Сгибания ног в коленях на тренажере..... | 153 | Прыжки вперед с приседанием..... | 164 |
| Сгибания ноги в колене на тренажере..... | 154 | Приседания..... | 165 |
| Разгибания ног в коленях на тренажере..... | 155 | Выпады..... | 166 |
| Кубковые приседания с гантелью или гирей..... | 156 | Прыжки на ящик или скамью..... | 167 |
| Обратные выпады..... | 157 | Мостик от скамьи одной ногой..... | 168 |
| Болгарские сплит-приседания..... | 158 | Прыжки через скамью..... | 169 |
| Подъем на скамью с гантелями..... | 159 | Берпи..... | 170 |

ТРИЦЕПСЫ

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с V-образной рукоятью..... | 171 | Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с канатной рукоятью над головой..... | 174 |
| Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с прямой рукоятью..... | 172 | Французский жим..... | 175 |
| Разгибания рук в локтях на верхнем блоке с канатной рукоятью перед собой..... | 173 | Разгибания рук со штангой с EZ-грифом лежа.. | 176 |
| | | Разгибания рук в упоре..... | 177 |
| | | Жим штанги лежа узким хватом..... | 178 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Разгибания руки с гантелей лежа..... | 179 | Отжимания для трицепсов на скамье..... | 182 |
| Разгибания руки перпендикулярно корпусу из положения лежа..... | 180 | Жим буквой «J» лежа..... | 183 |
| Разгибания рук в локтях с гантелью над головой..... | 181 | Узкие отжимания..... | 184 |
| | | Разгибания руки на блоке..... | 185 |

ПЛЕЧИ

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Армейский жим стоя..... | 186 | Подъем гантелей перед собой с поворотом..... | 194 |
| Армейский жим сидя..... | 187 | Подъем гантелей перед собой..... | 195 |
| Жим над головой нейтральным хватом на тренажере..... | 188 | Тяга нижнего блока подъемом рук перед собой с канатной рукояткой..... | 196 |
| Жим гантелей над головой сидя..... | 189 | Разведение гантелей в наклоне..... | 197 |
| Подъем блина от штанги перед собой..... | 190 | Подъем гантелей перед собой и разведение гантелей..... | 198 |
| Разведение гантелей стоя..... | 191 | Вертикальная тяга..... | 199 |
| Тяга нижнего блока отведением руки в сторону..... | 192 | Жим Арнольда сидя..... | 200 |
| Тяга нижнего блока в наклоне отведением руки в сторону..... | 193 | Разведение гантелей в наклоне сидя..... | 201 |
| | | Разведение рук на блочном тренажере..... | 202 |

БИЦЕПСЫ

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Подъем штанги на бицепс..... | 203 | Подъем гантелей на бицепс нейтральным хватом..... | 209 |
| Подъем на бицепс штанги с EZ-грифом узким хватом..... | 204 | Тяга нижнего блока подъемом на бицепс с канатной рукояткой..... | 210 |
| Подъем на бицепс штанги с EZ-грифом хватом на ширине плеч..... | 205 | Тройной подъем гантелей на бицепс..... | 211 |
| Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта .. | 206 | Тяга нижнего блока с прямой рукояткой подъемом на бицепс..... | 212 |
| Подъем штанги на бицепс на скамье Скотта с половиной амплитуды и дополнительным напряжением в верхней точке..... | 207 | Поочередный подъем гантелей на бицепс | 213 |
| Подъем гантелей на бицепс сидя..... | 208 | Поочередный подъем гантелей на бицепс с поворотом..... | 214 |
| | | Подъем штанги на бицепс прямым хватом | 215 |

ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

| | | | |
|----------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| Прыжки из стороны в сторону..... | 216 | Прыжки вперед-назад..... | 216 |
|----------------------------------|-----|--------------------------|-----|

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА

| | | | |
|-----------------------------|-----|--|-----|
| Велосипед..... | 217 | Подъемы таза лежа..... | 220 |
| Кранчи (скрутка)..... | 218 | Обратный велосипед..... | 221 |
| Подъемы ног на турнике..... | 219 | Скалолаз..... | 222 |
| | | Подъемы ног на турнике с касанием перекладины..... | 223 |

БЛАГОДАРНОСТИ..... 224